

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 2882 kcal ● 221g proteine (31%) ● 114g grassi (36%) ● 201g carboidrati (28%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

490 kcal, 29g proteine, 71g carboidrati netti, 6g grassi



Panino con prosciutto e pomodoro su English muffin
2 panino(i)- 412 kcal



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Snack

380 kcal, 11g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cioccolato fondente
5 quadretto(i)- 299 kcal

Pranzo

1000 kcal, 59g proteine, 66g carboidrati netti, 48g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 383 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal

Cena

1010 kcal, 121g proteine, 46g carboidrati netti, 34g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal



Petto di pollo base
16 oz- 635 kcal



Lenticchie
289 kcal

Giorno 2 2848 kcal ● 221g proteine (31%) ● 123g grassi (39%) ● 173g carboidrati (24%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

490 kcal, 29g proteine, 71g carboidrati netti, 6g grassi



Panino con prosciutto e pomodoro su English muffin
2 panino(i)- 412 kcal



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Snack

380 kcal, 11g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cioccolato fondente
5 quadretto(i)- 299 kcal

Pranzo

1000 kcal, 59g proteine, 66g carboidrati netti, 48g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 383 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal

Cena

975 kcal, 121g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
18 oz- 899 kcal

Giorno 3

2912 kcal ● 204g proteine (28%) ● 133g grassi (41%) ● 190g carboidrati (26%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

540 kcal, 16g proteine, 67g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

4 fetta(e)- 533 kcal

Snack

415 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

985 kcal, 44g proteine, 87g carboidrati netti, 46g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Zuppa di pollo con noodles

2 1/2 lattina(e)- 356 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Cena

975 kcal, 121g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz- 899 kcal

Giorno 4

2964 kcal ● 174g proteine (23%) ● 155g grassi (47%) ● 186g carboidrati (25%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

540 kcal, 16g proteine, 67g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

4 fetta(e)- 533 kcal

Snack

415 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

985 kcal, 44g proteine, 87g carboidrati netti, 46g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Zuppa di pollo con noodles

2 1/2 lattina(e)- 356 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 64g grassi



Piselli mangiatutto

123 kcal



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 coscia- 904 kcal

Giorno 5

2856 kcal ● 279g proteine (39%) ● 117g grassi (37%) ● 142g carboidrati (20%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 65g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Snack

410 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta(e)- 408 kcal

Pranzo

950 kcal, 103g proteine, 64g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie
347 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal



Merluzzo alla cajun
15 oz- 468 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 64g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
2 coscia- 904 kcal

Giorno 6

2905 kcal ● 240g proteine (33%) ● 87g grassi (27%) ● 247g carboidrati (34%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

470 kcal, 65g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Snack

410 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta(e)- 408 kcal

Pranzo

1010 kcal, 68g proteine, 87g carboidrati netti, 37g grassi



Patate dolci con pollo al pesto
2 patate dolci- 862 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

1015 kcal, 88g proteine, 96g carboidrati netti, 23g grassi



Chili bianco di pollo
780 kcal



Chips di tortilla
235 kcal

Giorno 7

2905 kcal ● 240g proteine (33%) ● 87g grassi (27%) ● 247g carboidrati (34%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

470 kcal, 65g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Snack

410 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta(e)- 408 kcal

Pranzo

1010 kcal, 68g proteine, 87g carboidrati netti, 37g grassi



Patate dolci con pollo al pesto
2 patate dolci- 862 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

1015 kcal, 88g proteine, 96g carboidrati netti, 23g grassi



Chili bianco di pollo
780 kcal



Chips di tortilla
235 kcal

Prodotti da forno

- muffin inglesi
4 muffin (228g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)
- pane
8 fetta (256g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (906g)
- aglio
1/3 spicchio(i) (1g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon
4 cucchiaino (20g)
- pepe nero
1 1/2 g (1g)
- sale
2 cucchiaino (11g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)
- basilico fresco
36 foglie (18g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- paprika
4 pizzico (1g)
- condimento Cajun
5 cucchiaino (11g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1/8 contenitore (20 g) (2g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/2 oz (45mL)
- olio
1 oz (27mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 1/2 lbs (2433g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 coscia(e) (680g)

Bevande

- acqua
8 tazza(e) (1936mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 1/4 tazza (735g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
2 oz (57g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (158g)
- latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
10 quadrato/i (100g)
- gelatina (jelly)
2 2/3 cucchiaino (56g)
- miele
1/4 tazza (91g)
- cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

- insalata mista
6 tazza (180g)
- polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)

Frutta e succhi di frutta

- clementine
10 frutto (740g)
- olive verdi
36 grande (158g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 tazza (158g)
- lenticchie crude
1 tazza (176g)
- fagioli Great Northern in scatola
1 1/2 lattina (~425 g) (638g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
5 lattina (~540 g) (2630g)
- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
5 lattina (300 g) (1490g)
- salsa pesto
1/2 tazza (128g)
- brodo di pollo
4 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa verde
1 1/2 tazza (384g)

- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
6 barretta (240g)
- tortilla chips
3 1/3 oz (95g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
15 oz (425g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con prosciutto e pomodoro su English muffin

2 panino(i) - 412 kcal ● 28g proteine ● 6g grassi ● 56g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

muffin inglesi

2 muffin (114g)

affettati di prosciutto

4 oz (113g)

pomodori

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

dijon

2 cucchiaino (10g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

muffin inglesi

4 muffin (228g)

affettati di prosciutto

1/2 lbs (227g)

pomodori

8 fetta/e sottili/piccole (120g)

dijon

4 cucchiaino (20g)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (0g)

1. Spalma la senape di Digione all'interno dell'English muffin. Farcisci con prosciutto, fette di pomodoro, origano e un po' di sale e pepe. \r\nOpzionale: tosta il/i panino/i in forno preriscaldato a 400°F (200°C) per 5-8 minuti.\r\nServi.

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine

2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine

4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pane tostato con burro e marmellata

4 fetta(e) - 533 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 66g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane

4 fetta (128g)

burro

4 cucchiaino (18g)

gelatina (jelly)

4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

8 fetta (256g)

burro

2 2/3 cucchiaino (36g)

gelatina (jelly)

2 2/3 cucchiaino (56g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
 2. Spalma burro e marmellata sul pane.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal ● 42g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaino (53g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (158g)
polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 1/4 tazza (509g)
miele
3 cucchiaino (63g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 2/3 cucchiaino (61g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
13 1/3 cucchiaino (122g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 618 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
5 lattina (~540 g) (2630g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa di pollo con noodles

2 1/2 lattina(e) - 356 kcal ● 18g proteine ● 12g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
2 1/2 lattina (300 g) (745g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
5 lattina (300 g) (1490g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Merluzzo alla cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g proteine ● 15g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 15 oz porzioni
merluzzo, crudo
15 oz (425g)
condimento Cajun
5 cucchiaino (11g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
 2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
 3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
 4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Patate dolci con pollo al pesto

2 patate dolci - 862 kcal ● 60g proteine ● 29g grassi ● 75g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
salsa pesto
4 cucchiaio (64g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
salsa pesto
1/2 tazza (128g)

1. Cuoci le patate dolci al microonde per 4-7 minuti, o finché morbide. (Opzionale: inforna a 400 F (200 C) per 45 minuti - 1 ora invece.)
2. Nel frattempo, metti il pollo crudo in una pentola e copriilo con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 15-20 minuti finché il pollo è cotto.
3. Trasferisci il pollo in una ciotola e sfilaccialo con 2 forchette.
4. Aggiungi il pesto al pollo e mescola bene. Farcisci le patate dolci con il composto di pollo. Servi.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cioccolato fondente

5 quadretto(i) - 299 kcal ● 4g proteine ● 21g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
5 quadrato/i (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
10 quadrato/i (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e) - 408 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
6 barretta (240g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori saltati con aglio ed erbe

85 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1/3 pinta, pomodorini (99g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/3 spicchio(i) (1g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Petto di pollo base

16 oz - 635 kcal ● 101g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

6 2/3 cucchiaio (80g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
sale
1/2 cucchiaino (9g)
olive verdi
36 grande (158g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1021g)
basilico fresco, sminuzzato
36 foglie (18g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 coscia - 904 kcal ● 83g proteine ● 63g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)
1 oz (28g)
timo, essiccato
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)
2 oz (57g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
4 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 coscia(e) (680g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chili bianco di pollo

780 kcal ● 85g proteine ● 12g grassi ● 66g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

brodo di pollo

2 1/4 tazza(e) (mL)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (2g)

salsa verde

3/4 tazza (192g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

fagioli Great Northern in scatola, scolato

3/4 lattina (~425 g) (319g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di pollo

4 1/2 tazza(e) (mL)

cumino macinato

1/2 cucchiaino (3g)

salsa verde

1 1/2 tazza (384g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (510g)

fagioli Great Northern in scatola, scolato

1 1/2 lattina (~425 g) (638g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. In una nuova pentola aggiungi brodo, pollo, fagioli, salsa e cumino a fuoco medio-alto e mescola.
4. Lascia cuocere per circa 5 minuti. Servi.
5. *Metodo crock pot: metti tutti gli ingredienti (compreso il pollo crudo) nella crock pot. Cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore o ad alta temperatura per 3-4 ore. Una volta pronto, sfilaccia il pollo con due forchette e servi.

Chips di tortilla

235 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips

1 2/3 oz (47g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips

1/4 lbs (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.